



Immer Donnerstags von 19:15-20:10 Uhr ZUMBA[®]

Zumba ist ganz anders als alle anderen klassischen Fitnessworkouts. Zumba vereint Spass, Tanz und Fitness. Aktuelle Hits und heisse Tanzrythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia, Samba und Reggaeton werden verschmelzt. Das Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmus, der den Körper kräftigt und formt. Zumba eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlicher Körperkräftigung. Es werden gezielte Bereiche wie Bauch, Beine, Po, Arme trainiert. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen mit leichten Schrittfolgen.

Zumba ist für JEDEN! Man muss nicht tanzen können. Jeder kann SOFORT mit Zumba beginnen.

Eine Schnupperlektion gratis